

社区 中医

主编 谢阳谷 姜良铎

中央广播电视大学出版社

适宜技术

社区中医

适宜技术

顾问 孙塑伦 金大鹏

主编 谢阳谷 姜良铎

副主编 于智敏 张晓梅

朱桂荣 马静

吴永浩

图书在版编目(CIP)数据

社区中医适宜技术/谢阳谷,姜良铎主编. - 北京:中央广播电视大学出版社,2004.5

ISBN 7-304-02611-1

I. 社… II. ①谢…②姜… III. 社区医学:中国医药学 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 042259 号

版权所有,翻印必究。

社区中医适宜技术

谢阳谷 姜良铎 主编

出版·发行:中央广播电视大学出版社

电话:发行部:010-68519502 62529338 总编室:010-68182524

网址:<http://www.crtvup.com.cn>

地址:北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编:100039

经销:新华书店北京发行所

策划编辑:张 羚

封面设计:王 容

责任编辑:张 羚

版式设计:张 彦

责任印制:赵联生

责任校对:谷春林

印刷:北京云浩印刷有限责任公司

印数:0001-6000 册

版本:2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32

印张:45.5

字数:1180 千字

书号:ISBN 7-304-02611-1/R·28

定价:82.00 元

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

顾 问:孙塑伦 金大鹏

主 编:谢阳谷 姜良铎

副主编:于智敏 张晓梅 朱桂荣 马 静 吴永浩

编审委员会:(以姓氏笔画为序)

于智敏 马 静 王克诚 朱桂荣 朱凤雏

杨 光 吴永浩 张 羚 张振宇 张晓梅

郑 军 柏巧玲 郝东升 姜良铎 袁 涛

谢阳谷 蔡念宁

编写人员:(以姓氏笔画为序)

尹 婷 刘玉霞 刘清泉 朱莉娜 李 建

李晓梅 吴承东 吴新明 余继林 张永生

张新荣 荣文舟 傅 义 翟亚川 蔡阳平

樊惠兰 薄智云

序 言

积极发展社区卫生服务是中共中央、国务院的重大决策,不断加强和完善社区卫生服务体系,提高社区卫生服务队伍素质和水平是社区卫生服务健康发展的关键。全面提高社区全科医师和中医师中医药理论及技术水平,以中医药本身独具的优势和特色为社区居民提供预防、医疗、康复、保健等综合性服务,体现了我国社区卫生服务中西医并重的卫生工作方针。

2002年《中共中央、国务院关于加强农村卫生工作的决定》要求,加强乡村医生的中医药知识和技能培训,培养一批具有中医执业助理医师以上资格的农村中医骨干,鼓励农村临床医疗服务人员兼学中医并应用中医药诊疗技术为广大农民服务。

传统中医药在漫长的发展过程中积累了丰富的临床经验,由于其安全、有效、廉价、方便而深受社区居民的欢迎。因此,提高社区中医药人员和全科医师的中医基本理论和适宜技术水平,对于更好地为社区人民提供健康服务十分必要。

北京市卫生局、北京市中医管理局委托北京市社区卫生协会邀请在京的部分中医药

专家编写的《社区中医适宜技术》一书,具有实用性、专业性和普及性的特点。本书针对社区常见病,从中医药基础理论入手,结合中医预防、临床治疗、养生保健等方面的内容,分别对多种常用的中医适宜技术进行了详细的论述。本书不仅对社区医务工作者具有很好的临床指导意义,也是一本很好的社区医生培训教材,对广大普通读者也不失为一部养生宝典。此书的发行,必将为社区卫生服务事业和推广中医药适宜技术做出重要贡献。

应编者之约,先睹为快。书即付梓,感谢编者之仁心,谨志数语,聊以为序。

金大鹏

岁在甲申年季春

前 言

根据国家中医药管理局在社区推广中医适宜技术、创建全国中医特色示范区的要求,以及社区中医工作者的实际需求,北京市卫生局、北京市中医药管理局委托北京市社区卫生协会,聘请北京地区知名专家,历时一年有余,编写了《社区中医适宜技术》一书。

本书分为上篇、下篇和附录三个部分。正文共有十三章:上篇六章,主要介绍中医学基本理论和基本技能。基本理论包括藏象、经络、诊断、常用中药、方剂和用药原则等;基本技能包括针灸、推拿和药膳。基本知识与技能部分内容全面、精练、重点突出,着重介绍了临床常用的35味中药、30个必备方剂、39种急诊用药和人体经络穴位。下篇七章,依次为内科、外科与肛肠科、皮肤科、妇科、儿科、五官科、骨伤科常见病的中医治疗。在临床常见病的治疗中,突出了社区实用特色,把中成药、汤剂、静脉注射中药针剂、外用药以及针灸、推拿、耳针、药膳等传统和现代中医治疗手段综合列入相关疾病的辨证治疗中,同时对社区临床治疗中的注意事项和病症的预防调护等相关知识亦作了简要叙述。附录部分列入了临床检验、传染病基本知识和腧穴索引,作为社区中医师临床必要的备

查工具。本书旨在使社区中医师既能系统地掌握传统的中医基本知识,又能较为全面地辨证使用中成药、汤剂、中药针剂以及各种临床适宜技术。本书第七章和附录中分别介绍的心肺复苏技术、临床检验和传染病基本知识等内容,虽不属于中医学范畴,但考虑到社区中医药人员的工作特点和临床实用要求,特选入本书。

本书在编写中力图做到兼有工具书和教材的双重功能和体例特点,内容通俗易懂、实用性强,不仅可用于社区中医师岗位培训,填补目前这一培训科目教材的空白;也适用于社区中医师、从事社区卫生服务工作和家庭卫生保健的其他人员作为临床治疗指导手册和备查工具书。

在社区推行中医适宜技术是一项全新的工作,本书在编写中虽经全体编著者精修其稿,编委会的专家教授数次会商审定,舛误疏漏之处在所难免。我们竭诚希望能得到全国广大专家教授、临床中医师以及基层医务工作人员、民间中医爱好者的意见和建议,以便于在再版时修正。

感谢参与本书编写的全体人员和中央广播电视大学出版社为此书出版做出的贡献。

编者

2004年5月

目 录

上篇 基础知识与基本技能

第一章 基础知识	(2)
第一节 阴阳五行	(2)
一、阴阳学说的基本概念	(2)
二、阴阳变化的规律	(3)
(一) 阴阳的相对性	(3)
(二) 阴阳的互根	(4)
(三) 阴阳的消长	(4)
(四) 阴阳的转化	(5)
三、阴阳在医学中的应用	(5)
(一) 阴阳与人体解剖部位的关系	(5)
(二) 阴阳与人体生理的关系	(5)
(三) 阴阳与人体病理的关系	(6)
(四) 阴阳在诊断上的应用	(6)
(五) 阴阳在治疗上的应用	(6)
四、五行学说的基本概念	(7)
五、五行学说的内容	(7)
(一) 五行学说的基本规律	(7)
(二) 自然与人体结构及功能的五行分属	(9)
(三) 五行学说在临床中的应用	(10)
第二节 藏象经络	(10)
一、五脏	(11)
二、六腑	(12)
三、奇恒之腑	(13)

四、脏腑关系	(13)
(一)脏与脏的关系	(13)
(二)脏与腑的关系	(16)
(三)腑与腑的关系	(16)
五、气血津液	(17)
(一)气	(17)
(二)血	(18)
(三)津液	(18)
(四)气血津液之间的相互关系	(19)
六、经络概述	(19)
(一)经络系统的组成	(20)
(二)经络的功能和经络学说的临床运用	(21)
第三节 病因述要	(23)
一、六淫	(23)
二、七情	(25)
(一)七情与脏腑的关系	(25)
(二)七情致病的特点	(26)
三、饮食不节	(26)
(一)饥饱失常	(26)
(二)饮食不洁	(26)
(三)饮食偏嗜	(27)
四、劳逸过度	(27)
(一)过劳	(27)
(二)过逸	(27)
五、疔气	(28)
六、痰饮	(28)
七、瘀血	(29)
八、外伤	(30)
第四节 病机概览	(30)
一、发病原理	(30)
二、基本病机	(31)

(一)邪正盛衰	(31)
(二)阴阳失调	(32)
(三)升降失常	(33)
第五节 辨证方法	(34)
一、辨证基本要求	(34)
(一)全面收集材料	(34)
(二)掌握病证特点	(34)
(三)辨证辨病结合	(34)
(四)观察验证诊断	(35)
二、辨证一般原则	(35)
(一)抓主证	(35)
(二)辨本质	(35)
(三)辨标本	(35)
(四)分虚实	(35)
三、辨证基本步骤	(36)
(一)四诊合参	(36)
(二)辨明病证	(36)
(三)辨别病性	(36)
(四)判断病位	(36)
(五)审证求因	(36)
(六)治病求本	(36)
(七)确立治则	(36)
(八)选择方剂	(36)
(九)遣使药物	(37)
(十)详细医嘱	(37)
四、常用辨证方法	(37)
(一)八纲辨证	(37)
(二)六经辨证	(37)
(三)卫气营血辨证	(37)
(四)三焦辨证	(37)
(五)脏腑辨证	(38)

第六节 治则治法	(38)
一、治病求本	(38)
(一) 正治与反治	(38)
(二) 治标与治本	(39)
二、调整阴阳	(40)
三、扶正祛邪	(40)
(一) 扶正	(40)
(二) 祛邪	(40)
(三) 扶正祛邪的临床应用	(41)
四、三因制宜	(41)
五、基本治法	(42)
(一) 汗法	(42)
(二) 吐法	(42)
(三) 下法	(43)
(四) 和法	(44)
(五) 温法	(44)
(六) 清法	(44)
(七) 消法	(45)
(八) 补法	(46)
第七节 摄生原则	(47)
一、未病先防	(47)
(一) 预防疾病的方法	(47)
(二) 防止病邪侵害的方法	(47)
二、既病防变	(48)
三、摄生方法	(48)
(一) 合理饮食	(48)
(二) 饮食有节	(48)
(三) 饮食洁净	(49)
(四) 起居有常	(49)
(五) 衣适寒温	(50)
(六) 睡眠适当	(50)

(七)体勿过逸	(51)
(八)适量运动	(52)
(九)神志有度	(52)
(十)保持乐观	(53)
(十一)避免惊恐	(54)
(十二)消除忧愁	(54)
(十三)调和喜怒	(54)
第二章 中医诊断	(55)
第一节 诊病原理	(55)
第二节 诊病原则	(56)
一、整体察病	(56)
二、四诊合参	(56)
三、从病辨证	(56)
第三节 诊病方法	(57)
一、望诊	(57)
(一)面诊	(57)
(二)舌诊	(58)
(三)望小儿食指络脉	(60)
二、闻诊	(61)
三、问诊	(61)
四、切诊	(62)
(一)正常脉象	(62)
(二)诊脉的意义	(62)
(三)脉诊的部位	(62)
(四)诊脉的方法	(62)
(五)病脉	(63)
(六)常见病脉	(63)
第三章 用药技术	(66)
第一节 用药原则	(66)

一、掌握四气	(66)
二、了解五味	(66)
三、熟悉归经	(67)
四、升降浮沉	(67)
五、七情配伍	(67)
第二节 慎用药物	(68)
一、中药并非绝对安全无毒	(69)
二、引起药物中毒及不良反应的原因	(69)
三、谨慎用药	(70)
四、用药禁忌	(70)
(一)十八反	(70)
(二)十九畏	(70)
(三)妊娠禁忌	(71)
(四)忌口	(71)
第三节 处方遣药	(71)
一、中成药的使用	(71)
(一)中成药的概念	(71)
(二)中成药的特点	(73)
(三)常用中成药剂型	(73)
(四)剂型因素对中成药效的影响	(78)
(五)食物对药效的影响	(79)
(六)怎样选用中成药	(80)
(七)中成药的用药剂量	(82)
(八)给药时间	(82)
(九)给药方法	(84)
(十)中成药的用药禁忌	(86)
(十一)中成药的不良反应	(88)
(十二)中成药批准文号、批号和使用期限的识别	(89)
二、急诊用药	(90)
三、方剂组成、分类和组方变化	(100)
(一)方剂组成	(100)

(二)方剂分类	(101)
(三)组方变化	(101)
四、临床常用中药	(101)
(一)桂枝	(101)
(二)防风	(102)
(三)羌活	(103)
(四)柴胡	(103)
(五)石膏	(104)
(六)天花粉	(105)
(七)黄芩	(106)
(八)黄连	(107)
(九)金银花	(108)
(十)大黄	(108)
(十一)秦艽	(110)
(十二)桑寄生	(110)
(十三)苍术	(111)
(十四)药藿香	(112)
(十五)茵陈蒿	(112)
(十六)附子	(113)
(十七)陈皮	(113)
(十八)枳实	(114)
(十九)香附	(115)
(二十)山楂	(116)
(二十一)川芎	(116)
(二十二)丹参	(117)
(二十三)半夏	(118)
(二十四)桔梗	(119)
(二十五)瓜蒌	(120)
(二十六)酸枣仁	(121)
(二十七)牡蛎	(121)
(二十八)代赭石	(122)

- (二十九)地龙 (123)
- (三十)石菖蒲 (124)
- (三十一)党参 (124)
- (三十二)黄芪 (125)
- (三十三)菟丝子 (127)
- (三十四)当归 (128)
- (三十五)何首乌 (129)
- 五、常用方剂及参考剂量 (129)
- (一)桂枝汤 (129)
- (二)九味羌活汤 (130)
- (三)清燥救肺汤 (130)
- (四)理中丸 (130)
- (五)栀子豉汤 (131)
- (六)保和丸 (131)
- (七)四君子汤 (131)
- (八)补中益气汤 (132)
- (九)藿香正气散 (132)
- (十)半夏泻心汤 (132)
- (十一)苓桂术甘汤 (133)
- (十二)温胆汤 (133)
- (十三)四逆散 (133)
- (十四)越鞠丸 (134)
- (十五)四物汤 (134)
- (十六)血府逐瘀汤 (134)
- (十七)逍遥散 (135)
- (十八)一贯煎 (135)
- (十九)镇肝熄风汤 (135)
- (二十)小柴胡汤 (136)
- (二十一)升降散 (136)
- (二十二)乌梅丸 (136)
- (二十三)独活寄生汤 (137)

(二十四)滚痰丸	(137)
(二十五)天王补心丹	(137)
(二十六)黄连阿胶汤	(138)
(二十七)炙甘草汤	(138)
(二十八)生脉散	(138)
(二十九)肾气丸	(139)
(三十)八正散	(139)
第四章 针灸	(140)
第一节 概述	(140)
一、腧穴	(140)
(一)腧穴的主治特点	(141)
(二)特定穴	(142)
(三)腧穴的定位方法	(147)
二、十四经腧穴及常用奇穴	(151)
(一)手太阴肺经	(151)
(二)手阳明大肠经	(155)
(三)足阳明胃经	(162)
(四)足太阴脾经	(173)
(五)手少阴心经	(180)
(六)手太阳小肠经	(183)
(七)足太阳膀胱经	(189)
(八)足少阴肾经	(204)
(九)手厥阴心包经	(212)
(十)手少阳三焦经	(216)
(十一)足少阳胆经	(223)
(十二)足厥阴肝经	(235)
(十三)任脉	(240)
(十四)督脉	(245)
(十五)常用奇穴	(252)
第二节 毫针刺法	(267)